

Zgodnie z prośbą pani magister prowadzę dziennik i wyregulowałem godziny odżywiania. Nieco przytyłem, ale liczba napadów objadania drastycznie się zmniejszyła. Generalnie wciskam jedzenie o określonych porach, tak żeby uspokoić organizm. Trzeba wyjść z cykli głodówka/podkorek. Prowadzenie tego dziennika jest dla mnie mega wyczerpujące. Zgodnie z wiedzą naukową najtrudniejszy krok jest tym decydującym. Problem najwyraźniej leży głównie w motywacji. Chociaż braki wiedzy także wyszły całkiem niedawno.

Numer dnia	data	godzina	miejsce	nazwa posilku	kalorie	miara	kontekst	czy za duzo	czy nadmiarowo	KalorieAgg
1	18 stycznia 2023	07:00:00	biurko	śniadanie	500	kcal	po przebudzeniu, długo leżałem w łozku czytałem artykuły branżowe na rozgrzewke	nie	nie	4650
1	18 stycznia 2023	10:46:00	biurko	II śniadanie, przekaska	200	kcal	pierwszy posiłek, mam smaki na więcej ale na razie nie jem czekam do obiadu, zupa oczywiście na kostce rosolowej knorr, zrobiłem porządki doprawdziłem się do użytku zaraz będę szukał pracy	nie	nie	4650
1	18 stycznia 2023	13:51:00	biurko	Obiad	900	kcal	obiad głodny już byłem	tak, potem dojadłem jeszcze trochę łyżeczką, ale naprawdę nie wiele	nie	4650
1	18 stycznia 2023	16:40:00	biurko	Przekaska	250	kcal	konczę pracę, dobrze mi idzie, wkreciłem się na obroty	tak o pieroga	nie	4650
1	18 stycznia 2023	18:42:00	biurko	kolacja	900	kcal	zaraz idę na siłownię, zrobiłem wszystko co chciałem	nie	nie	4650
1	18 stycznia 2023	21:32:00	biurko, wyjątkowo nie jadłem w łóżku, zazwyczaj ostatni posiłek jem w łóżku, chce się od tego odzwyczaić	wieczorna przekaska	1900	kcal	jest wieczór nic nie robię oglądam film o otyłości, jestem głodny mam smaki, nosi mnie. Czuje pustkę emocjonalną. Po zjedzeniu poczułem dużą ulgę. Jest godzina 9:51 byłem na siłowni a ja dałem mam flaki pełne, czuję że przytyłem.	tak	tak	4650
2	19 stycznia 2023	06:00:00	biurko	śniadanie	200	kcal	wczoraj się najadłem stresowo, nie chce mi się jesc	nie	nie	4250
2	19 stycznia 2023	10:40:00	biurko	II śniadanie, przekaska	300	kcal	jestem po treningu, dziś poszedłem rano na siłownię, bo	nie	nie	4250

Średnia liczba kalorii

Kalorie KcalorieAgg

